

Spinat-Humus mit gebratenem Lachs

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets

Für den Humus:

2 kleine Dosen Kichererbsen

2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

150 g Babyspinat, 100 ml Wasser

3 EL Zitronensaft, 3 EL ÖL

200 g Tahini (Orientalische Sesampaste)

Für die Soße:

ca. 80 g rote Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und 150 ml Wasser

1-2 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Paprikapulver

½ TL Cayennepfeffer,

1 TL Zucker, 1 EL Tomatenpüree bzw. -mark

1 Avocado und ca. 2 EL Zitronensaft zum Beträufeln

40 g geschälte Pistazienkerne und 1 EL Sesamsamen zum Garnieren

Zubereitung

Die Zutaten für den Humus pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen. Die Masse ist erstmal ein wenig dünn, wird dann aber dicker.

Pistazien hacken, mit dem Sesam zusammen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale heben, in Spalten schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung

Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen fein würfeln und in 2 EL Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Zucker darüber streuen und ca. 3 Minuten rösten. Dann das Tomatenpüree, Zitronensaft und 150 ml Wasser zugeben und ca. 3-4 Minuten köcheln lassen. Anschließend salzen und pfeffern.

Jetzt den Lachs würzen und in Öl in der Pfanne von jeder Seite, je nach Dicke ca. 2 Minuten braten oder auf dem Grill zubereiten.

Der Humus und die Avocado werden mit Zimmertemperatur serviert.

Jetzt alles schön anrichten, mit der Sauce nappieren und mit den Pistazien und Sesamsamen bestreuen.

Ein ideales Sommergericht, das sich schnell zubereiten lässt.

Dazu ein spritziger Weißburgunder aus unserem Sortiment von Tina Pfaffmann aus der Pfalz

Guten Appetit!